АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто

Чудо-бутерброды из микроволновки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Горячие бутерброды – удобное и вкусное блюдо, которое уместно подать к столу и на завтрак, и на обед, и на ужин. Да и праздничный стол от них только выиграет. А приготовив такие бутерброды в микроволновой печи, вы сэкономите свои силы и время.

Для широкого круга читателей.

- Чудо-будерброды из микроволновки
- Особенности микроволновой кулинарии
- Горячие бутерброды из микроволновки
-
- Тосты
- Гренки
- Пиццы
- Прочие блюда быстрого приготовления
- Сосиски
- Блюда из яиц

Чудо-будерброды из микроволновки (составитель Дарья Костина)

В современной жизни все большее значение приобретает экономия времени на ведение домашнего хозяйства и приготовление пищи. Высвободившееся время можно использовать гораздо более приятно, чем стоять часами у плиты!

Значительную помощь в этом важном деле может оказать микроволновая печь, которая сможет превратить процесс приготовления пищи в приятное развлечение, сберечь ваши силы и здоровье. Чтобы готовить в такой печи, необходимы некоторые навыки.

Самое простое блюдо, приготовление которого доступно и детям, и пожилым людям,– горячие бутерброды. Это настолько удобное блюдо, которое уместно подать к столу и на завтрак, и на обед, и на ужин, да и праздничный стол от их присутствия только выиграет! А приготовив изысканные и обычные горячие бутерброды и прочие закуски в микроволновой печи, вы сэкономите свои силы и время!

• Микроволновая печь экономит время и деньги. Она дешевле в эксплуатации, занимает меньше места на кухне и проще для гигиенической уборки. Время приготовления блюд сокращается в несколько раз, а потребление электроэнергии вдвое. При этом воздух на кухне почти не нагревается и не пропитывается запахами пищи. Запахи не распространяются по квартире.

• Благодаря сокращению времени нагрева продукта лучше сохраняются необходимые нам витамины и микроэлементы.

• Микроволновая печь позволяет готовить сочные овощи без добавления воды, поскольку они выделяют собственную воду при нагреве.

• В ней можно размораживать продукты с сохранением их клеточной структуры, питательных, вкусовых и гастрономических качеств.

• Микроволновая печь позволяет готовить блюда в посуде, подаваемой к столу.

• Микроволновую печь можно использовать для стерилизации посуды (очень удобно стерилизовать стеклянные банки, детские бутылочки).

Особенности микроволновой кулинарии

Самый быстрый повар в мире – это микроволновая печь. Она творит настоящие чудеса.

Микроволновые печи предлагают сказочные преимущества: оттаивать, разогревать и жарить, быстро приготавливать даже замороженные продукты, жарить без жира, сохраняя витамины, питательные вещества и ароматы продуктов, в любое время быстро подавать на стол теплую пищу.

• Не всякая посуда годится для использования в микроволновой печи. Металлы поглощают микроволновую электромагнитную энергию из-за их высокой проводимости. Поэтому металлическая посуда не пригодна для СВЧ. Даже если другая посуда имеет металлические ободки, детали, ручки, декор, нанесенный металлической краской, не используйте ее, будьте осторожны.

• Исключением является алюминиевая фольга (небольшие кусочки) и металлические шпажки. Однако при этом следите, чтобы металл не касался стенок печи.

• Посуда для СВЧ может быть фарфоровой и фаянсовой, стеклянной, деревянной и даже из морских раковин. Тест на пригодность посуды чрезвычайно прост: налейте в стакан воду, поставьте стакан в испытываемую посуду и поместите посуду в печь на 40–50 с при уровне мощности 10. Вода в стакане должна нагреться, а испытываемая посуда – остаться холодной. Если посуда нагрелась, ее не следует использовать в СВЧ.

Многие приемы приготовления пищи в СВЧ направлены на наиболее рациональное распределение энергии и сокращение времени на проникновение микроволн в продукты. Так, размешивание, переворачивание, расположение в посуде, местоположение в жарочном шкафу служат именно этой цели. Накрывание продукта крышкой (пластиковой салфеткой, пергаментной бумагой) также ускоряет время приготовления, сохраняет сочность и нежность продуктов, предотвращает разбрызгивание.

Если необходимо, наоборот, замедлить процесс готовки на тех местах, которые подсохли или готовятся слишком быстро, на эти места накладывают кусочки фольги или передвигают их ближе к центру. Продукты, заключенные в раковины, кожу, пленку (устрицы, плоды, яйца), перед приготовлением прокалывают, чтобы избежать их деформации.

• Как определить, когда блюдо готово? В СВЧ многие продукты готовятся так быстро, что их внутренние жиры и сахар не успевают карамелизироваться и дать румяный цвет. Поначалу это кажется необычным и даже сбивает с толку. Методы определения готовности остаются традиционными: мясо пробуют на мягкость вилкой, для рыбы главное – непрозрачность цвета, кондитерские изделия проверяют деревянной палочкой и т.д. Однако при желании вы можете получить и хрустящую корочку, если будете готовить в специальной посуде для жаренья в СВЧ или покроете поверхность продукта различными приправами: соусом, маслом, красным молотым перцем.

• Помните и о времени доводки – это очень важно. Пища будет готова только через несколько минут после извлечения ее из печи, так как микроволновая энергия продолжает перемещаться от краев к центру. Давая блюду «дойти», вы избежите опасности пересушить его края.

• Продолжительность приготовления прямо зависит от количества, качества, размера и формы продуктов, их температуры. Чем холоднее продукты, тем дольше они будут готовиться. Круглые и тонкие куски готовятся быстрее, чем прямоугольные и толстые. Маленькие кусочки будут готовы быстрее больших. Более рыхлые и пористые продукты требуют меньше времени на приготовление, чем плотные и твердые.

• Скорость приготовления связана и с содержанием влаги в продукте: добавляйте в блюдо немного жидкости, только чтобы смочить продукты, так как излишек влаги может замедлить процесс готовки. Наконец, количество пищи: чем больше продукта, тем дольше он будет готовиться.

• В СВЧ можно регулировать режим приготовления пищи.

• Время от времени должна проводиться чистка СВЧ. Частицы воды, брызги жидкости и жира в рабочей камере, на стенках, дверных прокладках поглощают микроволновую энергию. Удалять их нужно как можно быстрее.

• Безопасно пользоваться СВЧ – значит соблюдать следующие правила: не пользуйтесь печью с открытой дверцей, так как это приводит к утечке микроволновой энергии; не пытайтесь самостоятельно ремонтировать печь, если есть неисправности,– это опасно.

Овладение искусством приготовления вкусной еды в микроволновой печи требует опыта. Даже если ваши первые попытки закончатся неудачно, экспериментируйте, комбинируйте режимы, изменяйте время работы и загрузку печи: подойдите к приготовлению блюд в СВЧ творчески. И эта работа превратится для вас в удовольствие.

С помощью СВЧ вы можете приготовить соблазнительные горячие закуски за несколько минут, независимо от того, обдумывали вы их заранее или они являются вашим экспромтом. Званый ужин станет развлечением не только для гостей, но и для вас – превратится в легкое и необременительное занятие. В СВЧ вы приготовите гренки с орехами, мягкий сырный крем, свежие крекеры или чудо-бутерброды, разогреете обычные слоеные пирожки.

Кухонная посуда Благодаря возможности использовать в микроволновой печи фарфоровую, пластмассовую и другую посуду, приготовление пищи становится более удобным и разнообразным.

Проверка кухонной посуды Самый простой способ проверить, можно ли использовать посуду в микроволновой печи,– налить стакан воды, поставить в нее на подставку и включить печь на 35–45 с. Если по истечении этого времени посуда сильно нагрелась, то лучше в ней не готовить.

Стекло и фарфор Для приготовления пищи в микроволновой печи можно использовать стеклянные миски, тарелки, предметы обеденного сервиза, блюда, чашки, кружки и т. д., а также обычную кухонную посуду. Нельзя пользоваться посудой, на которой есть металлическая краска, например, золотой или серебряный ободок. В некоторых красках и глазури, используемых для украшения стеклянной посуды, присутствует металл, в такой посуде готовить пищу в микроволновой печи нельзя. Если посуда вызывает сомнение, проверьте ее указанным выше способом.

Жаропрочная стеклянная посуда Самой лучшей посудой для приготовления пищи в микроволновой печи является жаропрочная кухонная посуда без металлических украшений, жаропрочные стеклянные и керамические кастрюли, мерные стаканы, блюда для пирогов, чашки для крема, хлебницы, пирожковые тарелки и другая посуда без металлических украшений.

Бумажная упаковка

Бумажную упаковку можно применять в микроволновой печи при невысокой температуре для разогревания или быстрого приготовления пищи, а также для продуктов с низким содержанием жира, сахара и воды. Удобной упаковкой являются салфетки, полотенца, бумажные стаканчики и пакеты, бумажная упаковка замороженных продуктов, тонкие картонные коробки. Можно использовать и толстый картон.

Бумагу применяют как влагоизоляцию. Нельзя применять бумажные пакеты и стаканчики, покрытые воском, так как при

нагревании продукта воск может расплавиться. Посуду с пластиковым покрытием использовать в микроволновой печи можно.

Пластмассовая посуда

Пластмассовая посуда пригодна для использования в микроволновой печи. В пластмассовой посуде и таре нельзя готовить продукты с высоким содержанием жира и сахара, так как при высокой температуре пластмасса расплавится или покоробится. Пластиковые мешочки, предназначенные для приготовления пищи в обычных печах (они выдерживают температуру кипения и заморозки), пригодны и для микроволновой печи. У таких пластиковых мешочков надо снимать металлический зажим, так как он сильно разогревается и может расплавить пластиковую упаковку.

Пластиковые мешочки и другую тару надо прокалывать, чтобы выходил пар. Пластиковые мешочки, предназначенные только для хранения продуктов, не пригодны для приготовления пищи, так как они не выдерживают высокой температуры. Продукты во время приготовления в печи можно накрывать пластиковой пленкой, но натянутые пластиковые пленки не пригодны для микроволновой печи, так как создают слишком большую изоляцию.

Во избежание ожогов, туго натянутую пленку, которой закрыта тара, надо откинуть, чтобы выходил пар.

Лоза, дерево, соломка Посуду из лозы, дерева и соломки можно держать в печи в течение короткого времени. Такую посуду нельзя использовать для продуктов с высоким содержанием жира и сахара, так как из-за высокой температуры продукта посуда может обгореть. В печи можно оставлять деревянные ручки, лопаточки, ложки.

Посуда для жарения

В вашей печи можно использовать посуду с ферритовым или содержащим феррит покрытием, которая предназначена для микроволновых печей. Посуда для жарения «Корнинг» изготовлена из стеклокерамики со специальным покрытием на внешней стороне дна. При нагревании пустой посуды в микроволновой печи это покрытие нагревается под воздействием микроволновой энергии. Такую посуду используют для жаренья порционных мясных блюд, рубленых котлет, отбивных, яичниц, цыплят, бутербродов, рыбы и т. д.

Пустую посуду предварительно нагревают, установив переключатель на максимальную мощность (отметка HIGH). Поверхность посуды нагреется, и при контакте с ней на мясе и других продуктах образуется корочка.

Продукты кладут в предварительно нагретую посуду и помещают в печь. Под действием микроволновой энергии продукт запекается до готовности, а корочка образуется от контакта с нагретой поверхностью посуды. Для того, чтобы обжарить продукт с двух сторон, его переворачивают, когда пройдет половина времени приготовления.

Время предварительного нагрева зависит от вида продукта и указано в инструкции для посуды. Оно составляет одну минуту для яичницы и 5–6 минут для жареного мяса. Не рекомендуется предварительно нагревать посуду более 6 минут.

Посуду для жаренья не следует использовать на обычных газовых и электрических конфорках, в духовках и на открытом огне.

Металлическая посуда

В микроволновой печи нельзя использовать металлическую посуду и посуду с металлическим ободком. Это объясняется двумя причинами. Металлы отражают микроволны, поэтому продукты в металлической посуде будут готовиться хуже, чем в пластмассовой, стеклянной, фарфоровой или фаянсовой. Существует также вероятность статического разряда в трещинах металлической посуды. Это называется дугой. Опасаться дуги не следует, надо выключить печь и переложить продукты в неметаллическую посуду.

Металл можно использовать в микроволновой печи в трех случаях:

1. **Алюминиевая фольга.** В печи можно использовать небольшое количество фольги– в основном для изоляции отдельных частей продукта. Например, если вы запекаете индейку и крылья начинают пригорать, можно обернуть их небольшими полосками фольги – в этом месте запекание приостановится. В любом случае металл используется при большом объеме продуктов.

2. **Замороженные продукты в таре из фольги** . Тара из фольги, в которой готовят пищу, должна иметь глубину не более 2 см. Помните, что металл отражает волны, и они не попадают на продукт. Поэтому надо обязательно снять верхний слой фольги, положить открытую тару в бумажную коробку или пакет, в который она была упакована, и в таком виде поместить в печь.

3. **Металлические шпажки** . Металлические шпажки можно использовать, если на них нанизывают большие куски. Если возникает дуга, следует выключить печь и заменить металлические шпажки деревянными.

При использовании металлической фольги или тары из фольги следите за тем, чтобы металл не касался стенок печи.

Горячие бутерброды из микроволновки

Горячие бутерброды обычно готовят на завтрак, но можно их подавать и как легкий ужин. В микроволновой плите они быстро готовятся, не требуют большого мастерства и дают богатые возможности для фантазии. Они будут очень кстати, если к вам придут нежданные гости.

Для бутербродов обычно используют белый хлеб.

При приготовлении бутербродов надо стараться придерживаться некоторых основных правил:

– Чтобы хлеб не подгорел снизу, надо под него подложить фольгу, а так как микроволновая печь способствует выходу влаги на поверхность, надо между хлебом и фольгой положить еще бумажную салфетку.

– Не следует перегревать бутерброды, иначе хлеб станет сухим и жестким.

– Мясо, ветчину, грудинку и т. п. лучше нарезать на несколько более тонких ломтиков, чем использовать один толстый.

Старайтесь украсить горячие бутерброды, чтобы они были не только вкусными, но и красивыми.

Горячий бутерброд с сыром (1) • *4 ломтика хлеба, 50 г сыра, 1 желток, 1 маленький помидор, сливочное масло, соль, молотый черный перец.*

Сыр натереть на терке в посуду с широким дном, прибавить желток, натертый на терке помидор, щепотку соли, молотый перец и хорошо размешать. Хлеб намазать маслом и готовой смесью. Запекать при полной мощности 0,5–1 минуту.

Горячий бутерброд с сыром (2) • *1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, красный молотый перец.*

Ломтик хлеба смазать маслом, сверху положить ломтики сыра и посыпать перцем. Запекать 0,5 минут до плавления сыра, на полной мощности.

Горячий бутерброд с брынзой • *1 ломтик белого хлеба, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертой брынзы, 1 ст. ложка сметанного соуса.*

Ломтик хлеба намазать маслом. Полить хлеб соусом и посыпать брынзой. Запекать при полной мощности 30–60 секунд до загустевания соуса.

Горячий бутерброд с килькой • *2 ломтика хлеба, 2 кильки*

пряного посола, 2 ч. ложки творога, 1 яйцо, 2–4 кольца репчатого лука, масло сливочное, зеленый лук.

Хлеб намазать маслом. Отдельно смешать мелко нарезанную кильку, творог и взбитое яйцо. Смесь выложить на масло, сверху выложить кольца лука. Прогреть при полной мощности 1–2 минуты. Перед подачей к столу посыпать зеленым луком.

Горячий бутерброд с сыром и томатной пастой • *1 ломтик белого хлеба, 1 помидор, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка сливочного масла, молотый красный перец, зелень.*

Ломтик хлеба намазать сливочным маслом. Томатную пасту перемешать с тертым сыром и красным перцем. Намазать полученную смесь на хлеб и запечь при полной мощности в течение 0,5–1 минуты. Украсить кружочками помидора и веточкой зелени.

Горячий бутерброд с плавленым сыром и луком • *1 ломтик белого хлеба, 40 г плавленого сыра, 1 небольшая луковица, по 1 веточке петрушки и укропа, 1 ст. ложка сливочного масла, по щепотке соли и красного молотого перца.*

Луковицу, сыр и зелень мелко нарубить, соединить с размягченным маслом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Нагревать эту смесь 15–30 с при полной мощности, затем намазать ею хлеб и запекать при полной мощности 30–45 с.

Горячий бутерброд «Пицца» • *1 ломтик белого хлеба, 1 ломтик сыра, 25 г сливочного масла, 1 маленький помидор, 1 ломтик салями, по щепотке соли и красного перца.*

Намазать хлеб маслом. Положить на него нарезанный тонкими кусочками помидор. Посолить, поперчить, накрыть сверху сыром. Салями нарезать кубиками и выложить поверх сыра. Запекать при полной мощности 1 мин до начала плавления сыра.

Горячий бутерброд с брынзой и картофелем • *4 ломтика белого хлеба, 40 г брынзы, 1 клубень отварного картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, молотый перец по вкусу.*

Картофель натереть на терке, лук мелко порубить, брынзу протереть через сито, яйцо взбить. Все перемешать, добавив размягченное масло, перец и соль. Полученную массу положить на хлеб и запекать 1 мин при полной мощности.

Горячий бутерброд с сыром и яблоком • *1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яблоко.*

Ломтик хлеба намазать маслом. Сверху выложить тонко порезанные дольки яблока без кожицы, а на них тонко наре1 *2* занный сыр. Запекать при полной мощности 0,5–1 минуту до

плавления сыра.

Горячий бутерброд с яйцом и сыром • *1 ломтик белого хлеба, 1 /2 крутого яйца, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Ломтик хлеба смазать маслом. Сваренное вкрутую яйцо порезать кружочками и выложить на хлеб. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать при полной мощности 30–60 секунд.

Горячий бутерброд с соленым огурцом и яйцом

• *2 ломтика хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 средних размеров маринованный или соленый огурец, 1 луковица, 1 /4 банки майонеза, 1 /4 ч. ложки перца, 1 ст. ложка тертого сыра.*

Два ломтика белого хлеба намазать маслом.

Сваренное вкрутую яйцо, соленый огурец и луковицу мелко нарезать, перемешать и заправить майонезом.

На каждый бутерброд горкой выложить подготовленную смесь и посыпать сверху тертым сыром. Запекать в печи 40– 50 секунд.

Горячий бутерброд с салатом • *240 г сыра чеддер, 2 небольших огурца, 1 луковица, 60 г сметаны, 4 куска хлеба, 1 большой помидор, укроп, паприка, перец по вкусу.*

Сыр натереть, огурцы и лук нарезать, добавить сметану и специи, все перемешать. Помидор нарезать кружочками. Слегка поджарить кусочки хлеба. На хлеб положить полученный салат, по кружочку помидора, посыпать укропом и паприкой. Готовить при полной мощности 2–2,5 минуты.

Горячий бутерброд с сардинами • *2 ломтика хлеба, 1 банан, 100 г консервированных сардин, 2 ломтика сыра, 2 ст. ложки майонеза, укроп, щепотка паприки.*

На ломтики хлеба положить кусочки банана, сардины размять вилкой, добавить майонез, мелко нарезанный укроп и тщательно перемешать. Выложить эту пасту на бананы, накрыть ее ломтиком сыра и посыпать паприкой. Нагревать при полной мощности 1 минуту. *Разновидность.* Ветчину можно мелко нарезать и перемешать с тертым сыром. Полученную массу выложить на ломтики хлеба. Запекать в том же режиме.

Горячий открытый бутерброд с грудинкой • *1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика грудинки, 2–3 кружка помидоров, 1/2* с *т. ложки тертого сыра.*

Отрезать длинный тонкий ломтик хлеба (можно срезать корку). На него положить, чередуя, тонкие ломтики грудинки и помидоры, а сверху посыпать тертым сыром. Положить на застеленную салфеткой фольгу. Готовить при полной мощности 25–35 секунд.

Горячий бутерброд с грибами • *4 ломтика белого хлеба, 4*

ломтика вареного мяса, 4 маслины, 1 помидор, 1 перец сладкий, 1 лук репчатый, 4 чайные ложки сливочного масла, 2 столовые ложки предварительно прожаренных и измельченных шампиньонов.

Ломтики хлеба поджарить. Лук нарезать кольцами и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Помидор порезать кружочками. Из перца удалить семена и плодоножку и порезать его колечками. Смешать обжаренный лук и грибы. Хлеб смазать маслом, выложить сверху ломтики вареного мяса, грибы с луком, кружки помидоров и перца. Поместить бутерброды в микроволновку на 30 секунд при средней мощности. Перед подачей на стол украсить маслинами.

Горячий бутерброд с овощами • *4 ломтика батона, 1 помидор, 1 огурец, 1 сладкий перец, 4 чайные ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 пучок лука.*

Помидор, огурец, сладкий перец, зеленый лук промыть. Огурец и помидор порезать тонкими кружочками, а перец – полосками. Зеленый лук измельчить и смешать с растительным маслом, а затем полученной смесью смазать ломтики батона. Ломтики помидора, огурца и сладкого перца выложить сверху и полить лимонным соком. Бутерброды поместить в миковолновку на 20 секунд при полной мощности.

Горячий бутерброд со шпротами • *4 ломтика белого хлеба, 1 помидор, 1 банка шпрот, 4 ч. ложки майонеза, 1 пучок зеленого лука, укроп.*

Помидор нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук измельчить. Ломтики хлеба смазать майонезом, выложить на них кусочки помидора, сверху – шпроты. Посыпать зеленым луком и поместить в микроволновку на 20 секунд при максимальной мощности. При подаче на стол украсить веточкой укропа.

Горячий бутерброд с бананом • *4 ломтика батона, сыр пряных сортов – 4 ломтика, 4 ч. ложки шоколадного масла, 2 банана.*

Ломтики батона смазать шоколадным маслом, выложить нарезанные кружочками очищенные бананы, и накрыть сверху сыром. Поместить бутерброды в микроволновку на 40 секунд при максимальной мощности. Шоколадное масло можно заменить сливочным, а бананы – любыми другими фруктами.

Горячий бутерброд по-украински • *4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика соленого сала с прослойкой, 1 луковица, перец красный молотый.*

Луковицу почистить, нарезать мелкими кольцами. На ломтики хлеба выложить сало, лук, посыпать перцем. Бутерброды поместить в микроволновку и запекать 30 секунд на максимальной мощности.

Горячий бутерброд, запеченный с соусом • *4 ломтика*

черствого белого хлеба, 1 кусочек ветчины, 1 кусочек сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки молока, 1 /2 ч. ложки лимонного сока, несколько ядер миндаля, 1 /2 ч. ложки сладкого красного молотого перца, 1 щепотка натертой цедры, соль по вкусу.

Хлебные ломтики слегка запечь с одной стороны, остудить и смазать частью масла. Оставшееся масло, муку и молоко тщательно смешать и нагревать на огне, непрерывно помешивая, до консистенции густого соуса, к которому добавить мелко нарезанную ветчину и толченый миндаль. Охлажденную смесь посолить, заправить лимонным соком и натертой цедрой, намазать хлебные ломтики, посыпать сверху натертым сыром и красным перцем и запечь в разогретой духовке в течение нескольких минут.

Горячий бутерброд с мясо-овощной начинкой • *4 ломтика белого хлеба, 1 ломтик копченой грудинки, 2 ст. ложки мясного фарша или смолотых на мясорубке кусочков колбасы, 1 маленькая луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 ч. ложка измельченного лука-порея, 1 ст. ложка топленого масла, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и мелко нарезать, лук нашинковать. Копченую грудинку измельчить и вместе с фаршем, нарезанным луком и перцем припустить в масле на сильном огне в течение 5–6 минут, после чего мясоовощную смесь вынуть из сковороды шумовкой, а в полученном соусе слегка смочить хлебные ломтики. Сверху ломтиков выложить смесь и посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Горячий бутерброд с сыром и морковью • *2 куска белого хлеба, 1 ст. ложка масла, 200 г моркови, 25 г тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, мелко нарезанный зеленый лук, соль.*

Морковку сварить, разрезать вдоль на четыре части. Хлеб удлиненной формы подсушить при полной мощности 25– 30 секунд. Ломтики хлеба намазать маслом, положить сверху морковку, посыпать смесью из сухарей и тертого сыра и мелко нарезанным зеленым луком. Готовить при полной мощности 40–50 секунд.

Горячий пикантный бутерброд • *4 ломтика белого хлеба, 4 яйца, 1 луковица, 20 г маргарина, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ч. ложки масла, горчица, перец, соль.*

Лук мелко нарезать и прогреть 2 минуты при полной мощности. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать, смешать с луком, горчицей, тертым сыром, заправить солью и специями. Хлеб смазать маслом, горкой уложить подготовленную яичную

смесь, сверху посыпать тертым сыром. Запекать в течение 1,5 минуты при полной мощности до плавления сыра.

Горячий бутерброд с солеными огурцами и яйцом • *2 ломтика хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки нарубленных маринованных или соленых огурцов, 1 луковица, 1 /4 банки майонеза, 1 /4 чайной ложки перца, 1 ст. ложка тертого сыра.*

Два ломтя белого хлеба намазать маслом. Сваренные вкрутую яйца, соленый огурец и луковицу изрубить, перемешать и заправить майонезом. На каждый бутерброд горкой выло1 *2* жить подготовленную смесь и посыпать сверху тертым сыром, Выпекать в печи 40–50 с.

Горячий бутерброд с килькой • *1 ломтик черного хлеба, 1 /2 ч. ложки сливочного масла, 2 кильки пряного посола, 4–5 колечек репчатого лука, рубленая зелень.*

Кильки выпотрошить, отрезать голову и плавники. Ломтик черного хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху кильки, репчатый лук. Готовить при полной мощности 30– 40 секунд. Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Горячий бутерброд с творогом и килькой • *1 ломтик белого или черного хлеба, 2 кильки пряного посола, 2 ч. ложки творога, 2–3 кольца репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого лука.*

Ломтик хлеба смазать маслом. Отдельно смешать мелкорубленую кильку, творог и взбитое яйцо. Смесь выложить на масло, сверху выложить кольца лука и посыпать зеленым луком. Прогреть на полной мощности 0,5 мин до пожелтения творога.

Горячий бутерброд с рыбой и сыром • 1/2 *банки рыбных консервов, 4 ломтика хлеба, 4 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, чеснок, зелень, перец.*

Рыбные консервы измельчить, добавить сваренные вкрутую рубленые яйца, сыр, чеснок, мелко порезанный лук, зелень. Все заправить майонезом, положить на хлеб, посыпать тертым сыром и запекать в течение 1,5 минуты при полной мощности.

Горячий бутерброд с шампиньонами • *4 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 50 г шампиньонов, 40 г сыра, зелень петрушки, паприка.*

Чеснок натереть и перемешать с маслом и солью. Хлеб намазать масляной смесью. Грибы отварить, посолить, поперчить по вкусу, выложить на подготовленный хлеб. Сыр натереть и соединить с мелко нарубленной зеленью петрушки, полученную смесь выложить на грибы. Сверху посыпать паприкой. Прогревать бутерброды в течение 30 секунд при полной мощности.

Горячий бутерброд с курицей • *350 г куриного филе, 2 ломтика белого хлеба, 4 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сыра, зелень, перец, соль.*

Куриное филе отварить, нарезать небольшими кусочками, добавить мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, натертый или мелко нарезанный лук, нарубленную зелень, посолить, заправить специями, хорошо перемешать и положить на ломтики хлеба. Сверху посыпать тертым сыром и запекать 1,5 минуты при полной мощности.

Горячий бутерброд с сыром и ветчиной • *1 ломтик белого или черного хлеба, 1 ч. ложка сливочного масла, 2–3 ломтика ветчины, 2–3 ломтика сыра, красный перец.*

Ломоть хлеба смазать маслом, сверху положить ветчину, посыпать перцем, уложить ломтики сыра. Прогреть 0,5 минуты до плавления сыра, на полной мощности.

Горячий бутерброд сырный с ветчиной

• *2 ломтика хлеба, 15–20 г сливочного масла, 2 тонких ломтика ветчины, 25 г сыра.*

Два ломтика хлеба удлиненной формы намазать тонким слоем масла (маргарина). На каждый кусок положить по тонкому ломтику жирной ветчины, сверху посыпать красным (не жгучим) перцем и накрыть ломтиком сыра. На тарелку положить салфетку или фольгу и выложить бутерброды. Готовить 30 секунд при полной мощности.

Горячий бутерброд с чесноком • *4 кусочка черного хлеба, 1 помидор, 4 ч. ложки сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 4 ч. ложки натертого сыра, красный молотый перец.*

Помидор нарезать кружочками. Чеснок натереть на терке, смешать с маслом и выложить на хлеб. Сверху положить кружочки помидора, посыпать сыром, поперчить и прогреть в микроволновке на максимальной мощности 40 секунд.

Горячий бутерброд с сыром и морковью • *1 ломтик белого хлеба, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 морковь, 1 ч. ложка измельченного зеленого лука.*

Ломоть хлеба смазать маслом, сверху выложить вареную морковь, порезанную на несколько длинных кусочков. Сверху обсыпать сыром и луком. Прогреть на полной мощности 0,5 минуты до плавления сыра.

Горячий бутерброд с яйцом и соленым огурцом • *1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, 1 соленый огурец, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 ч. ложка майонеза, 1 ч. ложка тертого сыра.*

Ломоть хлеба смазать маслом. Мелко измельчить сваренное вкрутую яйцо, небольшую луковицу и огурец. Все смешать и заправить майонезом. Приготовленную массу выложить на хлеб с

маслом, посыпать тертым сыром. Прогреть 0,5 минуты, до плавления сыра, на полной мощности.

Горячий бутерброд с помидором и сыром • *1 ломтик белого хлеба, 1 помидор, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Ломтик хлеба смазать маслом. Выложить на хлеб порезанный кружочками помидор и посыпать сверху тертым сыром. Запечь на полной мощности 0,5–1 минуту, до начала плавления сыра.

Бутерброды с зеленым салатом • *1 стакан простого йогурта, 1 /2 стакана мелко нарезанного зеленого салата, 2 ст. ложки мелко нарезанного лука, 1 /4 чайной ложки сухой мяты, 750 г рубленого мяса, 2 дольки растертого чеснока, 240 г нарезанных консервированных томатов, 1 ст. ложка сухой петрушки, 4 куска хлеба, 300 г растертого лука-латука.*

Смешать йогурт, зеленый салат, лук и мяту. Соединить мясо и чеснок в стеклянной посуде, закрыть и поместить в печь на 7–8 минут при уровне мощности 10. Перемешать 1 раз. Слить сок. Добавить томаты и петрушку. Закрыть и снова поместить в печь на 6–8 минут. Перемешать 1 раз. Положить смесь на хлеб, посыпать луком-латуком и полить йогуртом.

Гамбургер с говяжьим фаршем • *300 г говяжьего фарша, 100 г бисквитного теста, 2 ст. ложки муки, 50 г ливерной колбасы, 50 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 1 ч. ложка горчицы готовой, соль.*

Фарш посолить и разделить на три части. В посуде растопить сливочное масло на полной мощности примерно за 0,5 минуты. Кусочки фарша сформовать в лепешки и выложить в масло. Прогреть на полной мощности 1,5–2,5 минуты, затем перевернуть и еще прогреть 1,5–2,5 минуты.

Тесто раскатать на посыпанной мукой поверхности и сделать из него 6 лепешек диаметром около 10 см. Гамбургер делается следующим образом: лепешка из теста смазывается некрепкой горчицей, затем выкладывается лепешка из фарша, на нее кусочек ливерной колбасы, а на колбасу – грибы. Сверху кладется лепешка из теста.

Из всех продуктов должно получиться три гамбургера. Выложить их на блюдо и запечь в печи на полной мощности в течение 2,5–3,5 минут.

Гамбургер с бифштексом • *1 рубленый бифштекс, 2 поджаренных кусочка хлеба, по желанию смазанные маслом, 1 ст. ложка нарезанного лука, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка майонеза, пряности по вкусу.*

Положить бифштекс на тарелку и нагревать в микроволновке при полной мощности 3 минуты. Через 1,5 мин бифштекс

перевернуть. На один гренок положить бифштекс, посыпать луком, облить смесью кетчупа и майонеза и посыпать пряностями по вкусу. Накрыть другим гренком и подавать к столу теплыми.

Гамбургер с вином и сыром • *6 булочек, 500 г говяжьего фарша, 200 г консервированных грибов, 50 г белого сухого вина, 1 луковица, черный молотый перец, красный перец, соль.*

Говяжий фарш смешать с измельченным луком, перцем, красным перцем, петрушкой, черным молотым перцем и грибами (шампиньоны, белые, подосиновики, подберезовики), посолить. Полученную массу разделить на 6 лепешек, положить в посуду, полить вином и поставить в холодильник на 2–3 часа. Затем лепешки переложить в глубокую тарелку на бумажную салфетку и готовить при полной мощности 1,5 минуты. Лепешки перевернуть, посыпать тертым сыром и доводить до готовности еще 1,5 минуты. Чтобы жир не разбрызгивался, блюдо накрыть бумагой. Булочки разрезать пополам, положить внутрь мясные лепешки и запечь еще 2–3 минуты при полной мощности.

Гамбургер с маринованными огурцами

• *600 г говяжьего фарша, 3 маринованных огурца, зеленый лук, соль, перец по вкусу, 4 ломтика свежего белого хлеба, 2 ч. ложки кетчупа, 4 листика салата.*

Смешать говяжий фарш, измельченные маринованные огурцы, мелко нарезанные перья лука, черный перец и посолить. Массу разделить на 4 лепешки, уложить на блюдо и готовить при полной мощности 3 минуты. На каждую лепешку положить 1/2 чайной ложки кетчупа и довести до готовности за 1 минуту при полной мощности. Подавать к столу, уложив на ломтик белого хлеба листик салата, а на него уже сам гамбургер.

Гамбургер итальянский • *600 г говяжьего фарша, 2 французские булочки, 1 /2 ч. ложки сухого эстрагона, черный молотый перец, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 зубочка чеснока, 2 ст. ложки панировочных сухарей,1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 1 яйцо, 2 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.*

Смешать говяжий фарш, перец, эстрагон, чеснок, петрушку, сухари, протертую лимонную цедру и сырое яйцо. Полученную смесь разделить на 4 лепешки. Оливковым маслом смазать блюдо и выложить на него лепешки. Готовить при полной мощности 2–3 минуты, потом перевернуть и довести до готовности еще за 2–2,5 минуты. Булочки разрезать пополам, положить внутрь мясные лепешки и запекать еще 2–3 минуты при полной мощности.

Гамбургер с сыром • *300 г говяжьего фарша, 2 ст. ложки муки, 50 г грибов, 50 г тертого сыра, 2 ст. ложки белого вина, 1 луковица, красный молотый перец, петрушка, соль.*

Лук, петрушку и свежие грибы мелко порезать, смешать с фаршем, поперчить, посолить. Разделить полученную массу на три лепешки, выложить в жаростойкую посуду и залить вином. Смесь выдержать в холодильнике 2,5 часа. Затем выложить лепешки на бумажные салфетки, сверху также прикрыть бумажной салфеткой и прогреть 1,5 минуты при полной мощности, лепешки перевернуть, посыпать тертым сыром и прогреть еще 1,5 минуты при полной мощности. Дать отстояться 3–5 минут.

Гамбургер с грибами • *600 г говяжьего фарша, 1 столовая ложка маргарина, 200 г слоеного теста, 1 ст. ложка горчицы, 100 г колбасы, 1 /2 стакана нарезанных свежих грибов, соль.*

Фарш разделить на 6 лепешек, посолить. Маргарин растопить на блюде при полной мощности 46–60 секунд, положить лепешки, готовить при полной мощности 2 минуты, перевернуть и запекать еще 2 минуты. Слоеное тесто раскатать и разрезать на две части. Каждую часть разделить на шесть кружков, каждый смазать горчицей, положить готовые мясные лепешки, колбасу, грибы. Сверху все накрыть оставшимися кружками теста. Уложить гамбургеры на блюдо, готовить при полной мощности 3– 4 минуты.

Бутерброд, запеченный с сухарями и сыром • *2 ломтика черствого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ломтика сыра, 1 сырое яйцо, 1 ч. ложка молотых сухарей, 1 ч. ложка тертого сыра или брынзы.*

Хлебные ломтики намазать тонким слоем масла, сверху нанести хорошо вымешанную смесь из тертого сыра (брынзы), взбитого яйца и сухарей и накрыть бутерброды тонкими кусочками сыра. Приготовленные бутерброды поместить в смазанную маслом сковороду и запечь в разогретой духовке в течение 5–6 минут, пока сыр не расплавится и не покроет ломтики. Украсить дольками помидоров или полосками маринованного перца.

Бутерброд, запеченный с овощами и соленой рыбой • *4 кусочка белого хлеба без корки, филе 8 соленых (или маринованных) рыбок (килька, хамса, анчоусы), 1 луковица, 2 небольших помидора, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1 ст. ложка натертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, пестрая соль (смесь из чабера, молотого сладкого красного перца и соли).*

Хлебные ломтики сбрызнуть подсоленной водой и уложить этой стороной на противень. Сверху кусочки хлеба намазать тонким слоем масла и взбитым сырым яйцом, посыпать мелко нарезанным луком, растертым чесноком, пестрой солью и покрыть кружками помидоров. Сверху помидоров положить

рыбное филе, посыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке в течение 4–5 минут. Подавать с салатом из сладкого перца.

Бутерброд, запеченный с брынзой и рыбой • *4 ломтика черствого белого хлеба без корки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яичный желток, 2 ст. ложки накрошенной брынзы, несколько кусочков филе маринованной рыбы, 1 ст. ложка крошек белого хлеба, 4 ч. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки натертого сыра.*

Хлебные ломтики намазать с одной стороны тонким слоем масла и положить на противень намазанной стороной вниз. Желток сырого яйца смешать с брынзой и хлебными крошками и выложить эту смесь на кусочки хлеба. Сверху положить рыбное филе и намазать томатом-пюре. Подготовленные бутерброды запечь в горячей духовке в течение 5–6 минут, затем посыпать тертым сыром и теплыми подать к столу.

Бутерброд, запеченный с брынзой или творогом • *2 ломтика черствого белого хлеба, 2 ст. ложки раскрошенной брынзы или творога, 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка натертого сыра, 1 ч. ложка сливочного масла, тмин и соль по вкусу.*

Хлебные ломтики немного сбрызнуть с одной стороны подсоленной водой и уложить в смазанную маслом сковороду смоченной стороной вниз. Раскрошенную брынзу или творог тщательно смешать с оставшимся маслом, сырым яйцом, тмином и щепоткой соли и получившимся паштетом намазать сухую сторону хлебных ломтиков. Сверху бутерброды посыпать тертым сыром и запекать в духовке умеренной температуры, пока они слегка не подрумянятся. Подавать теплыми с салатом из красных помидоров.

Острые бургеры из курицы (цыпленка) • *600 г куриного фарша, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки соевой приправы, 2 зубка чеснока толченого, 1 чайная ложка сухого эстрагона, 4 ст. ложки кетчупа, 6 ломтиков сыра.*

Фарш из мяса курицы смешать с измельченной зеленью сельдерея, луком, чесноком, сухим эстрагоном, посолить, добавить соевую приправу (кетчуп). Полученную массу разделить на 4 лепешки, положить на блюдо н готовить при полной мощности 2–3 мин. Положить на бургеры ломтики сыра, полить кетчупом, накрыть бумагой и довести до готовности за 2–3 мин (до тех пор, пока сыр не расплавится).

Булочки с сардинами • *100 г порезанного кубиками сыра, 5 порезанных крутых яиц, 120 г размятых сардин, 1 ст. ложка порезанного зеленого перца, 2 ст. ложки порезанного лука, 3 ст. ложки порезанных маслин, 2 ст. ложки порезанных пикулей, 120 г*

майонеза, 6 булочек, помазанных маслом.

Соединить все ингредиенты, кроме булочек, и наполнить смесью булочки (вместо мякиша). Завернуть булочки в вощеную бумагу и концы бумаги закрутить. Готовить по одной булочке 1,5–2 минуты при уровне мощности 10, пока не прогреются. Блюдо можно приготовить заранее и хранить в холодильнике в обертке из вощеной бумаги. Разогревать по мере надобности непосредственно перед едой.

Роттердамские ломтики • *По 2 ломтика пшеничного хлеба, нежирной ветчины и сыра (лучше костромского), 1 помидор, горчица, молотый красный перец, зелень петрушки и укропа, зеленый лук.*

Ломтики хлеба намазать маслом и слегка горчицей, положить на каждый по ломтику ветчины, сверху – по кусочку сыра и помидора. Посыпать перцем. Запекать 2–3 минуты при уровне мощности 10, до плавления сыра. Посыпать нарезанной зеленью.

Сэндвичи с куриным салатом • *240 г нарезанной отваренной курятины, 180 г нарезанного сельдерея, 120 г порезанного кубиками сыра, / ч. ложки соли, 60 г майонеза, 120 г лимонного сока, 8 булочек.*

Смешать все ингредиенты, кроме булочек. Наполнить каждую булочку (вместо мякиша) получившимся салатом. Положить на пластиковый поднос по 4 шт. Нагревать 2– 3 минуты при уровне мощности 10, пока полностью не прогреются. Вместо курицы можно использовать отваренную рыбу.

Сэндвичи с изюмом • *4 слегка поджаренных куска хлеба с изюмом, горчица, 150 г ветчины, 1 большое яблоко, 4 кусочка сыра.*

Намазать хлеб горчицей и положить на бумажную тарелку. На кусочек хлеба положить кусочек яблока, накрыть ломтиком ветчины и опять кусочком яблока. Нагревать 1–2 минуты при уровне мощности 10. Затем накрыть кусочком сыра. Нагревать 1–2 минуты при уровне мощности 7, пока сыр не начнет плавиться.

Сэндвичи с яйцом • *4 маленькие булочки, 2 яйца, 4 ст. ложки молока или сливок, щепотка мускатного ореха, зелень, соль.*

Булочки разрезать пополам вдоль. Яйца, сливки, соль и нарезанную зелень смешать, вылить на тарелку и запекать 4 минуты при полной мощности, пока яичная масса не загустеет. Дать немного остыть, разрезать на 4 части и выложить на половинки булочек. Сверху прикрыть вторыми половинками и запекать еще 4 минуты.

Сэндвичи с маслинами • *2–3 сдобные булочки, 4 яйца, 2 ст. ложки нарезанных фаршированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки горчицы, паприка, соль, перец.*

Булочки разрезать вдоль и поджарить.

Сваренные вкрутую яйца порезать и перемешать с маслинами, майонезом и горчицей. Приправить по вкусу солью и перцем.

Булочки разрезать пополам. Салат разделить на 4 части и выложить на половинки булочек. По вкусу посыпать паприкой. Разложить сэндвичи на пластиковые или бумажные тарелки. Нагревать при полной мощности 1–1,5 минуты, пока салат полностью не прогреется.

Сэндвичи с куриным салатом • *240 г отварного куриного мяса, 8 булочек, небольшой пучок сельдерея, 120 г сыра, 60 г майонеза,1 ст. ложка лимонного сока, соль.*

Отварное мясо и сыр нарезать мелкими кубиками, смешать, заправить майонезом. Добавить зелень и лимонный сок. Посолить. Булочку разрезать, удалить часть мякиша и наполнить ее приготовленным салатом. Готовить при полной мощности 2–3 минуты. Подавать горячими.

Горячий лаваш

• *Кусок лаваша, сыр, колбаса (ветчина, овощи).*

В лаваш завернуть сыр и начинку и поставить в СВЧ на 30 секунд. Бутерброд готов.

Хот дог

• *1 булочка, 1 сосиска, горчица, кетчуп или майонез.*

Булочку разрезать вдоль на две части, удалить часть мякиша и вложить сосиску. Завернуть в бумажное полотенце и нагревать при полной мощности 1–1,5 минуты, пока сосиска полностью не прогреется. Подавать с горчицей, майонезом или кетчупом.

Хлеб пикантный Во французском батоне или в отдельных булочках сделать несколько вертикальных разрезов на три четверти высоты. Наполнить надрезы ароматизированным маслом. Для одного батона или четырех булочек необходимо около 75 г ароматизированного масла. Придать батону или булочкам первоначальную форму, завернув в жиронепроницаемую бумагу. Прогреть в течение 1–2 минут (время дано для одного батона или четырех булочек).

Хлебные коробочки

• *6 кусочков хлеба, 30 г масла или маргарина.*

Хлеб нарезать кубиками 5×5 см. Осторожно вынуть серединку, чтобы получилась открытая коробочка. Внутри коробочку смазать маслом. Каждый кусочек положить в маленькую круглую сковородку или в креманку. Выпекать при полной мощности 2–3 минуты. Выложить хлебные коробочки на противень и остудить. Наполнить коробочки любой начинкой. Поставить заполненные начинкой коробочки на противень. Готовить при мощности выше средней 1–2 минуты.

Хлеб по-французски • *2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 50 г молока, 25 г сливочного масла.*

Прогреть посуду, предназначенную для запекания. Смешать в отдельной посуде яйцо с молоком. Обмакнуть хлеб с обеих сторон в смесь из молока и яйца. Нагретую посуду смазать маслом и уложить в нее ломтики хлеба. Прогреть на полной мощности 2,5–3 мин. Во время приготовления 1 раз перевернуть хлеб на другую сторону.

Хлебец • *2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 2–3 ст.л. молока, 1 ст.л. сливочного масла.*

Смешать яйцо с молоком. Обмакнуть с обеих сторон в смеси из молока и яйца. Нагретую отдельную посуду смазать маслом и уложить в нее ломтики хлеба. Обжарить хлеб с двух сторон при полной мощности 3 минуты.

Потапцы с помидорами • *200 г пшеничного хлеба, 4 помидора, 2 ч. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Хлеб нарезать квадратными ломтиками толщиной 1 см. Намазать маслом. Сверху положить кружочки помидоров, посолить, посыпать сыром. Запекать 2–3 минуты при полной мощности.

Тосты

Тост «Красный дьявол»

• 4 куска хлеба, горчица, 150 г ветчины, 1 большое яблоко, 4 кусочка сыра, 4 ст. ложки острого кетчупа.

Слегка поджаренный хлеб намазать горчицей. На каждый кусочек хлеба положить кусочек яблока, сверху накрыть ломтиком ветчины, полить кетчупом и положить кусочек яблока. Нагреть при полной мощности 1–2 минуты. Затем накрыть кусочком сыра. Еще немного полить кетчупом. Нагревать при мощности выше средней 1–2 минуты.

Тост чесночный со взбитыми яйцами *• 2 кусочка хлеба, 2 больших яйца, 25 г «зеленого» масла, 1 /2 зубчика чеснока, сливочное масло, толченый черный перец, соль.*

Ломтики хлеба с обеих сторон натереть чесноком.

Порционные плоские блюдца смазать сливочным маслом. Белки отделить от желтков, каждый желток положить в центр блюдца, немного посолить и слегка наколоть спичкой. Запекать около 2 минут при средней мощности.

Белок с щепоткой соли взбить в густую пену и уложить вокруг желтка. Запекать при средней мощности еще 2 минуты. На сковороде с обеих сторон обжарить смазанный «зеленым» маслом хлеб.

Положить тосты на тарелки и осторожно переложить на них яйца. Посыпать перцем и сразу же подать к столу.

Тост с помидорами *• 1 кусок поджаренного белого хлеба, 1 ломтик ветчины, 1 помидор, 1 кусочек сыра, масло и маргарин, щепотка соли и перца, щепотка паприки, свежая петрушка.*

Намазать хлеб маслом или маргарином. Положить на хлеб ветчину и нарезанный кружочками помидор, приправить солью и перцем по вкусу и накрыть кусочком сыра, посыпать паприкой, положить на тарелку. Нагревать в печи при полной мощности 1 минуту. Подавать, посыпав свежей петрушкой.

Тост с крабами *• 1 кусочек поджаренного белого хлеба, 30 г крабов, 20 г тертого сыра, 1 ч. ложка майонеза, 1 ч. ложка шерри, 1 ч. ложка кетчупа, укроп, лимонный сок, паприка.*

В стеклянной мисочке смешать измельченные крабы, сыр, майонез, шерри, кетчуп, лимонный сок. Смесь выложить на предварительно поджаренный ломтик белого хлеба, посыпать паприкой. Нагревать тост в печи на полной мощности 0,5–1 минуту.

Тост с салями *• 1 кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 маленький помидор (100 г), порезанный на кусочки,*

соль и перец, 1 кусок сыра, 1 ломтик салями.

Намазать гренок маслом или маргарином. Кусочки помидора положить на кусок хлеба, посолить, поперчить и накрыть сверху сыром. Салями порезать кубиками и выложить поверх сыра. Положить тост на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 минуту. Тост с шампиньонами • *1 ч. ложка масла, 1 /2 зубка чеснока, мелко натертого, щепотка соли, 1 кусок поджаренного белого хлеба, 50 г отперченных по вкусу), 30 г тертого сыра, 1 ч. ложка нарезанной петрушки, щепотка паприки.*

Перемешать масло, чеснок и соль. Кусок хлеба намазать смесью. Выложить на хлеб нарезанные грибы. Смешать сыр и петрушку и высыпать на грибы. Сверху тост посыпать паприкой. Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 0,5 минуты.

Тост «Камамбер» • *1 кусок поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ст. ложка брусники, кусочек сыра «Камамбер» или похожего сорта, паприка.*

Намазать гренок маслом и посыпать брусникой. На бруснику положить сыр и посыпать сверху паприкой. Положить тост на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 0,5 мин, пока сыр не расплавится. По желанию подавать со свежей брусникой.

Тост «Гавайи» • *Кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 кусочек ананаса.*

Намазать хлеб маслом или маргарином. Положить хлеб на тарелочку и накрыть его послойно ветчиной, ананасом и сыром. Сверху посыпать паприкой. Нагревать в печи 1 мин, пока сыр не расплавится. Подавать, украсив, по желанию, свежей вишенкой.

Тост с помидорами, ветчиной и соленым огурцом • *1 кусочек поджаренного белого хлеба, масло, 1 ломтик ветчины, 1 маленький соленый огурец, 1 маленький помидор (100 г), щепотка соли и перца, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, свежая петрушка.*

Намазать хлеб маслом или маргарином. Положить на хлеб вить солью и перцем по вкусу и накрыть кусочком сыра. Сверху тост посыпать паприкой, положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 минуту. Подавать, посыпав свежей петрушкой.

Тост с бананами • *1 кусок поджаренного белого хлеба, 1 банан, порезанный на кусочки, 50 г консервированных сардин, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка порезанного укропа, 1 кусочек сыра, щепотка паприки.*

Разложить на хлебе кусочки банана. Положить вместе в посуду сардины, майонез, укроп и все тщательно перемешать, чтобы получилась однородная паста. Выложить эту пасту на бананы. Накрыть тост сыром и сверху посыпать паприкой.

Положить на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 1 минуту.

Двойной тост • *40 г плавленого сыра, 1 ст. ложка масла, 1 маленькая тонко порезанная луковица (50 г), соль и перец по вкусу, паприка, 1 ч. ложка нарезанной зелени, 2 куска белого поджаренного хлеба.*

Сыр, масло и лук положить в стеклянную миску и хорошо перемешать. Добавить специи и зелень по вкусу и нагревать сырную массу на полной мощности 0,5 минуты, пока сыр не начнет таять. Выложить сырную массу на один гренок, разровнять и положить второй кусок хлеба.

Тост с крабами • *30 г крабов, 20 г тертого сыра, 1 ч. ложка шерри, 1 ч. ложка кетчупа, 1 ч. ложка майонеза, 1 ст. ложка укропа, несколько капель лимонного сока, 1 поджаренный кусок белого хлеба, паприка.*

Смешать в стеклянной мисочке крабы, сыр, майонез, шерри, кетчуп, укроп и лимонный сок. Выложить полученную смесь на гренок, разровнять и посыпать паприкой. Положить тост на тарелку и нагревать в печи на полной мощности 0,5–1 минуту.

Тост «Рокфор»

• *1 кусок поджаренного белого хлеба, масло или маргарин, 1 /2 груши с вырезанной сердцевиной, 1 ч. ложка брусники, 40 г сыра «Рокфор» или любого сорта с плесенью.*

Намазать гренок маслом или маргарином. Наполнить половину груши брусникой и выложить на хлеб. Сверху грушу накрыть сыром, положить тост на тарелку и нагревать на полной мощности 0,5 минуты, пока сыр не расплавится.

Тост с сыром и паприкой • *1 кусок поджаренного хлеба, острый красный перец, 1 кусочек сыра толщиной 1 см, паприка.*

Гренок приправить острым перцем и накрыть сыром. Сверху тост посыпать паприкой, положить на тарелку и нагревать на полной мощности 0,5 мин, пока сыр не расплавится.

Тост с ананасом • *1 кусок белого поджаренного хлеба, масло или маргарин, 1 ломтик ветчины, 1 кусочек ананаса, 1 кусочек сыра, щепотка паприки, 1 вишенка.*

Намазать хлеб маслом или маргарином. Положить хлеб на тарелочку и накрыть его послойно ветчиной, ананасом и сыром. Сверху посыпать паприкой. Нагревать в печи 1 минуту при уровне мощности 10, пока сыр не расплавится. Подать, украсив маринованной или свежей вишенкой.

Гренки

Для гренок хлеб нарезать ломтиками или кубиками. Обе стороны ломтиков намазать маслом и уложить в один слой на жиронепроницаемой бумаге. Готовить 1–2,5 минуты. Дать отстояться 1 минуту. Можно подавать с ароматизированным маслом.

Масло ароматизированное Смешать размягченное сливочное масло с одним из следующих компонентов: растертым чесноком или чесночной пастой, нарубленной зеленью, крупнозернистой горчицей, мелко истолченными поджаренными или подсоленными орехами, натертым сыром (чеддер), нарезанными анчоусами или измельченными маслинами без косточек.

«Зеленое» масло Размягченное сливочное масло соединить с мелко нарубленной зеленью петрушки, лимонным соком, тщательно перемешать, сформовать в виде колбасок, охладить.

Гренки по-английски • *200 г пшеничного хлеба, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 80 г пива, перец молотый красный, горчица, яйцо (желток).*

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон. Растопить на слабом огне масло и, постоянно помешивая, добавить сыр и пиво, затем приправить перцем и горчицей. Желток взбить и, помешивая, добавить к остальным продуктам. Еще раз разогреть, не доводя до кипения. Полученную массу нанести на гренки и запечь при полной мощности 2–3 минуты.

Гренки с брынзой • *200 г ржаного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки тертой брынзы или другого овечьего сыра, 2 стакана белого основного соуса.*

Нарезать хлеб ломтями толщиной 1 см и намазать маслом.

Приготовить соус. Положить хлеб в неглубокую кастрюлю, залить соусом и посыпать брынзой.

Запекать 2–3 минуты при уровне мощности 10, до легкого загустения.

Гренки с творогом и тунцом • *200 г пшеничного хлеба, 1/* 2 с *такана творога, 6–7 ломтиков тунца, 1 маленькая луковица, 1 /*2 *яйца, 40 г сливочного масла.*

Хлеб нарезать ломтями и намазать маслом. Мелко нарезать ломтики тунца и перемешать с творогом, нарезанным луком и взбитым яйцом. Массу выложить на хлеб. Запекать 2–2,5 минуты при уровне мощности 10, до пожелтения творога.

Гренки с сыром и карри • *200 г пшеничного хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г сыра, приправа карри.*

Ломтики хлеба намазать маслом, положить сверху

нарезанный полосками сыр, посыпать карри. Запекать 1–1,5 минуты при уровне мощности 10, до плавления сыра.

Гренки с пивом • *6 толстых ломтиков пшеничного хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 240 г тертого сыра (лучше голландского), 125 мл пива, 0,5 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложка горчицы, 1–2 желтка.*

Растопить масло в течение 1 минуты, добавить сыр, пиво, перемешать и подержать в печи еще 1 минуту. Приправить перцем и горчицей. Желтки взбить и добавить туда же, подогревать 30 секунд, не доводя до кипения. Массу намазать на ломти хлеба, поставить в печь запекать 1–2 минуты при уровне мощности 10.

Гренки двойные • *Кусочки белого поджаренного хлеба, 1 плавленый сырок, 1 ст. ложка масла, 1 луковица, соль, перец и паприка по вкусу, 2 ч. ложки нарезанной зелени.*

Сыр потереть на терку, лук мелко порезать, добавить масло. Все ингредиенты сложить в стеклянную миску и хорошо перемешать. Добавить специи и зелень по вкусу. Нагревать сырную массу при полной мощности 0,5 минуты. Выложить сырную массу на гренки, разровнять и накрыть сверху гренками.

Гренки сырные • *Кусочки поджаренного белого хлеба, острый красный перец, кусочки сыра толщиной 1 см, паприка.*

Гренки приправить острым перцем и накрыть сыром. Сверху посыпать паприкой, положить на тарелку и нагревать при полной мощности 0,5 минуты.

Пиццы

Пицца – это горячий открытый бутерброд. Наиболее удобным приспособлением для приготовления пиццы в домашних условиях является СВЧ-печь, благодаря которой процесс ускоряется в 4– 8 раз и при этом ни вкус, ни внешний вид выпечки не теряются.

В микроволновой печи подогрев идет во всем объеме – это отличие от простого духового шкафа дает много следующих преимуществ:

• Пицца пропекается гораздо лучше, даже если слой теста более толстый.

• Можно использовать как сырую, так и готовую начинку, смешивать их.

• Поскольку в микроволновке выпекают только в стеклянной посуде или в фольговых формах, вынимать пиццу намного легче, она не так сильно подгорает.

• Тесто для пиццы при выпечке в СВЧ-печи делайте более жидким, чем обычно.

• Прежде чем поставить пиццу в микроволновую печь, нагрейте ее до необходимой температуры.

• Помните: дрожжевое тесто для выпечки пиццы в микроволновке нужно расстаивать гораздо меньше, практически после замеса можно выкладывать в печь.

Пицца (горячий открытый бутерброд) • *100 г муки, 40 г сливочного масла, 1 палочка, дрожжей, 1 головка репчатого лука, 250 г помидоров, 80 г тертого сыра, 60 г килек.*

Лук мелко нарезать и прогреть вместе со сливочным маслом на полной мощности в течение 1–2,5 минут, до тех пор, пока лук не станет мягким. Помидоры порезать и отдельно нагреть 1–2 минуты. Дать отстояться. Дрожжи размешать в небольшом количестве теплой воды или молока. Перемешать с мукой и 20 г сливочного масла. Замесить сладкое тесто и сделать из него блин диаметром около 20 см. Взять посуду, предназначенную для поджаривания, выложить в нее тесто и запекать примерно 3,5 минуты. Затем выложить на запеченное тесто помидоры и лук, посыпать тертым сыром. Поверх сыра выложить кильки. Прогреть еще 2,5–3,5 минуты на полной мощности. Затем выложить пиццу на блюдо и поставить под нагретую решетку, чтобы у пиццы сверху получилась корочка. При приготовлении пиццы можно использовать самые разнообразные сочетания продуктов, которые выкладываются в пицце сверху. Это могут быть кусочки колбасы или ветчины, нарезанный болгарский перец, зелень, кольца репчатого лука, ломтики сельди, кружки порезанных крутых яиц,

грибы и т. д.

Пицца с баклажанами • *300 г муки, 150 г сливочного масла, 300 г баклажанов, 1 луковица, 50 г бекона, 3 яйца, 150 г сметаны, молотый черный перец, соль.*

Муку растереть с маслом, добавить 1–2 столовые ложки теплой воды, 1 желток и вымесить тесто. Дно формы для выпекания пирога выстлать жиронепроницаемой бумагой и выложить на нее раскатанное тесто. Сформировать бортики. Смазать яичным белком поверхность теста.

В отдельную посуду выложить нарезанные баклажаны, добавить мелко нарезанный лук и кусочки бекона. Посолить и поперчить по вкусу. Прогреть в печи при полной мощности 2–3 минуты.

Выложить баклажанную смесь на тесто. Отдельно взбить 2 яйца со сливками. Полученной массой залить пиццу. Выпекать в печи при мощности ниже средней около 20 минут. Дать отстояться, а затем вынуть из формы и положить осты1 *2* вать на решетку.

Пицца неаполитанская

• *Тесто: 150 г пшеничной муки, 100 г воды,1 ст. ложка оливкового масла, / ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сухих дрожжей, соль. Начинка: 8 килек, 200 г сыра, 200 г помидоров или 100 г томатной пасты, 3 ст. ложки оливкового масла, / пучка базилика.*

Сахар и дрожжи развести в теплой (36–37 ˚С) воде и оставить на 10 минут для брожения. В кастрюле просеять муку, добавить оливковое масло, щепотку соли и дрожжевой раствор. Вымесить тесто до гладкости и, накрыв полотенцем, оставить подниматься на 30 минут. Вынуть тесто из кастрюльки и хорошо вымесить. Разделить на две части. Снова оставить подниматься на 10 минут, затем посыпать мукой доску и раскатать лепешки диаметром 24 см. Кильки разрезать вдоль пополам, сполоснуть и обсушить. Базилик крупно порубить. Половину сыра нарезать на 10– 12 ломтиков. Лепешки уложить в формы для выпечки и выпекать 4–5 минут при полной мощности, поворачивая форму на 180 градусов. Выпеченные лепешки намазать протертыми помидорами, посолить и сбрызнуть оливковым маслом. Сверху уложить кильки, базилик и ломтики сыра. Сбрызнуть оливковым маслом. Оставшийся сыр натереть на терке и посыпать пиццу. Выпекать еще 8–10 минут при полной мощности.

Пицца с ветчиной и сыром • *1 заранее выпеченная основа для пиццы диаметром 20 см, 140 г нежирных сливок, 2 яйца, 100 г ветчины, 100 г сыра, 1 большой помидор, нарезанная петрушка, соль, перец.*

Для выпекания используется специальная посуда с тефлоновым покрытием. Предварительно нагреть сковороду в

течение 6–13 минут при полной мощности. Пока сковорода нагревается, взбить вместе сливки, яйца и приправы. Положить на сковороду основу пирога, посыпать сверху измельченными ветчиной и сыром, полить яичной смесью. Наверх выложить ломтики помидора. Готовить в течение 5–10 минут при полной мощности. Дать отстояться 10 минут на сковороде.

Пицца с мясом

• ***Для основы*** *: 2 батончика длиной 15 см.* ***Для начинки:*** *500 г рубленого мяса, 1/2 стакана рубленого лука, 1 /3 стакана густого томатного пюре, 2 ч. ложки базилика, 2 ч. ложки соли, 1 /2 ч. ложки черного молотого перца, 1 /2 стакана тертого сыра, 1 зубчик растертого чеснока.*

Соединить мясо, лук и чеснок в стеклянном блюде. Накрыть его и поместить в микроволновку на 7–9 минут, включив ее на полную мощность. Мясо должно стать светло-коричневого цвета. Дважды перемешать. Затем слить сок. Добавить томатное пюре, базилик, соль и перец. Разрезать батончики вдоль. Нанести на них мясную смесь и поставить в печь на 8–9 минут, но уже на половину мощности, предварительно посыпав сыром.

Пицца из французской булки • ***Для основы :*** *2 французские булки. Для начинки: 400 г консервированных томатов, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 небольшая измельченная луковица, 1 долька мелко нарезанного чеснока, 1 ст. ложка любой приправы, 100 г тертого сыра чеддер, несколько слив и филе анчоусов, соль, перец.*

Положить помидоры, томатную пасту, лук, чеснок, траву, соль и перец в средней величины миску и держать в микроволновой печи на полной мощности 3–5 минут или пока они немного не спассеруются.

Разрезать французскую булку пополам вдоль, затем каждую половину – пополам. Положить коркой вниз бок о бок на большую плоскую тарелку. Выложить томатную смесь на хлеб и посыпать тертым сыром. Поверх сыра разложить сливы и анчоусы. Выпекать на полной мощности 1 минуту.

Подавать к столу горячей.

Пицца с трепангами • *Для основы: 250 г муки, 2 ч. ложки сухих дрожжей, 100 мл теплой воды, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо. Для начинки: 150 г трепангов, 300 мл воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 стебля чабреца, 2 луковицы, 1 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г мягкого сыра (типа сулугуни). Для соуса: 2 зубчика чеснока, 3 пера зеленого лука, 3 помидора, 1 ч. ложка натертой лимонной цедры, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.*

Замесить тесто. Для этого дрожжи и сахар развести теплой водой, дождаться появления пузырьков. Смешать их с маслом,

яйцом и мукой. Тесто тщательно вымешивать на столе около 5 мин, раскатать в круг диаметром около 30 см.

Для приготовления соуса растительное масло смешать с мелко нарезанными луком и чесноком. Поместить в печь на 4 мин на среднем уровне мощности. Добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, лимонную цедру. Готовить в печи 6 минут при уровне мощности 70%, помешивая через каждые 2 минуты. Готовый соус посолить, поперчить, остудить.

Приготовить начинку: трепанги помыть, удалить все ненужное. В посуду налить воду, добавить сок лимона, сливочное масло и мелко нарезанные 2 стебля чабреца. Поместить в печь и держать там на полной мощности до тех пор, пока вода не закипит. Подготовленные трепанги поместить в посуду и варить их в печи 2 минуты при той же мощности. Затем достать с помощью шумовки, обсушить салфеткой и отставить в сторону.

Тесто выложить в смазанную маслом форму, приподняв края, нанести приготовленный соус. Сверху положить нарезанный кубиками сыр, затем – начинку из трепангов, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и чабрецом.

Выпекать в печи 8–10 минут на полной мощности.

Пицца с перцем

• ***Для основы*** *: 50 г дрожжевой муки, 50 г дрожжевой непросеянной муки, 1 ст. ложка масла, вода.*

Для начинки *: 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 200 г салата из перца или нарезанные помидоры, 1 ч. ложка растительного масла, 100 г тертого сыра чеддер, 50 г консервированных подсушенных анчоусов.*

В маленькой чашке спассеровать лук с маслом до размягчения (около 2–3 мин) на среднем уровне мощности.

Приготовить салат из перца и довести до кипения. Отставить его в сторону.

Подогреть сковороду с тефлоновым покрытием в течение 5,5–9 минут на среднем уровне мощности.

Пока она греется, смешать муку и 1 чайную ложку масла с таким количеством воды, чтобы получилось мягкое тесто. Вымесить его и раскатать в корж диаметром 20 см. Поместить тесто, салат, лук в горячую сковородку.

Готовить в течение 3–4 минут на среднем уровне мощности. Разложить ложкой соус, посыпать сыром и анчоусами. Готовить еще 3–4 минуты на том же уровне мощности.

Пицца со спаржей и маринованными грибами

• ***Для основы*** *: 500 г муки, 25 г дрожжей, соль, 250 мл молока или воды, 25 г сливочного масла, 10 г сахара.*

Для начинки: *по 150 г спаржи и маринованных грибов, по 100 г*

зеленой молодой фасоли, гусиной печени, сыра и моркови, 20 г зелени петрушки, по 200 г свежих зеленых помидоров, майонеза и острого кетчупа, 30 г сельдерея, 50 г лука-порея.

В теплое молоко или воду добавить дрожжи, разведенные небольшим количеством воды, соль, сахар, всыпать муку и вымесить тесто. Перед окончанием вымешивания в тесто ввести слегка подогретое сливочное масло.

Накрыть чистой тканью и поставить в теплое место для брожения на 2 часа, 2 раза обмять. Готовое тесто выложить на посыпанную мукой разделочную доску, отрезать от него куски и сформовать из них коржи, осторожно прижимая рукой. Оставить для расстойки на 5–8 минут.

Отварить отдельно головку спаржи, стручки фасоли, гусиную печенку, морковь, мелко нарезать.

Готовые коржи положить на смазанную маслом сковороду или в специальную форму. Уложить слоями кусочки гусиной печенки, спаржи, нарезанные стручки молодой фасоли, морковь, разрезанные пополам маринованные грибы, сельдерей, помидоры, лук-порей. Все это залить острым кетчупом, майонезом и посыпать тертым сыром.

Готовить такую пиццу в микроволновой печи 10–15 минут на полном уровне мощности.

Подавать с холодным пивом.

Пицца «Утренняя»

• ***Для основы*** *: 2 яйца, 120 мл молока, 250 г муки, соль.*

Для начинки: *400 г томатной пасты, 20 г майонеза, 200 г сыра, 50 г хрена, 5 красных перцев, пучок петрушки.*

Смешав яйца с молоком, посолив смесь, влить ее в муку, все тщательно перемешать, чтобы не было комков.

Тесто должно получиться не слишком густым и не очень жидким. Выложить его в неглубокую тарелку и придать ему форму коржа толщиной примерно в 1 см. Смазать майонезом. На него выложить нарезанные кружками помидоры. Вынуть сердцевину у перцев, отрезать плодоножку и мелко нашинковать.

Петрушку и корень хрена смешать с красным перцем. Полученную массу выложить на помидоры, а затем посыпать крупно натертым сыром.

Поставить в печь и выпекать 5–8 минут на полном уровне мощности. К столу такую пиццу подают в холодном виде.

Пицца «Ассорти»

• ***Для основы*** *: 200 г муки, 75 г дрожжей, по 120 мл молока и воды, 60 г сахара, 1 яйцо, соль, 50 мл растительного масла.*

Для начинки *: по 100 г сала и копченого мяса, 1 долька чеснока, 200 г грибов, 4 стручка красного перца, 1 помидор, 50 мл красного*

вина, корица, гвоздика.

Соленое сало натереть чесноком и нарезать на небольшие квадратики. Сушеные грибы замочить в холодной воде на 5– 6 часов или в горячей (с добавлением небольшого количества уксуса) – на 2 ч. Когда грибы размягчатся, смешать их с салом. Удалить у перцев основание, вырезать сердцевину с семенами, разрезать на продольные полоски. Копченое мясо нарезать небольшими ломтиками. Помидор обдать горячей водой, снять кожицу, размять его до состояния пюре и всыпать в эту массу перец. Заправить все корицей и гвоздикой.

Насыпать муку на стол горкой, сделать углубление, разбить яйцо, влить растительное масло. Отдельно развести водой дрожжи и добавить сахар. Все поставить в тепло на 15–20 минут, после чего смешать с мукой, добавить молоко, замесить тесто. Раскатать тонкий корж.

Смешать 1 столовую ложку муки с красным вином и этой смесью смазать тесто. На нее положить помидор с красным перцем, на помидор и перец – сало с грибами, затем ровным слоем разложить копченое мясо, сбрызнуть красным вином. Поставить в печь на 4–6 минут и выпекать на полной мощности. Подавать в горячем виде.

Пицца «Слоеная»

• ***Для основы:*** *380 г муки, 2 яйца, по 60 мл воды и молока, 20 г дрожжей, 30 г сахара,150 г сливочного масла.*

Для начинки *: 200 г грибов, 300 г колбасы, 150 г сыра, тоСмешать дрожжи с сахаром и разбавить теплой водой. Все* размешать и поставить в теплое место на 10–20 минут.

В небольшую кастрюлю засыпать муку, разбить яйцо и один белок, влить опару, добавить немного молока и замесить тесто. Раскатать его тонким слоем и смазать растопленным маслом, смешанным с желтком.

Снова замесить тесто, оставить его на несколько минут, после чего еще раз раскатать и смазать маслом с яйцом, замесить и повторить еще 2–3 раза. В последний раз замесить тесто, оставить его на 20–25 минут в теплом месте. Затем тесто выложить в миску продолговатой формы с высокими краями (если есть специальный противень, выложить в него). Тесто должно быть раскатано толщиной в 1 см.

Смазать его томатным соусом, особенно тщательно промазать края. На соус выложить мелко нарезанные соленые грибы, равномерно распределить их по всему тесту. На слой грибов положить мелко нарезанную колбасу, копченую или полукопченую. Пиццу снова смазать томатным соусом и посыпать натертым на мелкой терке сыром.

Поставить в печь и выпекать 25–30 минут на среднем уровне мощности. К столу подавать в горячем виде.

Пицца «Рыбная» • *Для основы: 250 г муки, 100 мл воды, 1 яйцо, 30 мл растительного масла. Для начинки: 200 г крабовых палочек, по 100 г кальмаров и тунца, 50 г грибов, пучок петрушки, морковь, по 120 мл яблочного уксуса и соуса с хреном.*

Крабовые палочки порубить на средней величины кусочки и положить на 5 мин в уксус. Снять кожицу с кальмаров, нарезать их мелкими кусочками и смешать с крабовыми палочками.

Отварить морковь, остудить ее и нарезать небольшими кружочками. Мелко нарубить петрушку. Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками, поделить на квадратики консервированного тунца.

В муку вбить яйцо, добавить кипяченую воду, замесить тесто, влить в него растительное масло. Затем выложить тесто в прямоугольную форму, распределив по всей площади так, чтобы толщина теста была примерно 1 см, и полить соусом из хрена, выложить начинку.

Первым слоем на тесто выложить тунца и маринованные грибы, все это залить остатками соуса из хрена и поверх него выложить крабовые палочки с кальмарами. На них положить морковь и петрушку. Все это поставить в печь на 7–9 минут и выпекать на полной мощности.

Пиццу подавать к столу в холодном виде.

Пицца «Метрополь» • *Для основы: 200 г муки, 2 яйца, 12 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, 50 г сливочного масла, 100 мл молока. Для начинки: 200 г филе леща, по 100 г баранины, консервированного тунца и маринованных грибов, 50 г сыра, 70 г томатной пасты, 60 мл белого вина.*

Слегка подогреть молоко. Отдельно развести дрожжи с сахаром и небольшим количеством молока, разбить в них яйца и добавить щепотку соли. Все это поставить на 10– 15 минут в теплое место, затем влить в муку вместе с подогретым молоком и растопленным сливочным маслом. Все хорошо промешать и поставить тесто в теплое место на 2 часа. Когда оно подойдет, снова хорошо вымесить и, раскатав тонким слоем, выложить на неглубокую тарелку, сбрызнуть белым вином. Первым слоем положить баранину. На нее выложить маринованные грибы, все разровнять и уложить филе из леща, затем – консервированного тунца. Посыпать тертым сыром и полить острым томатом. Пиццу поставить в печь на 9–11 минут и выпекать на полной мощности.

Пицца «Сырно-яичная»

• ***Для основы*** *: 200 г муки, 20 г дрожжей, 1 яйцо, 120 мл молока, 50 г сахара, 30 мл растительного масла, соль.*

***Для начинки** : 200 г сыра, 2 яйца, 3 соленых огурца, по 100 г сарделек и индейки, 1 помидор, 2 стручка сладкого перца.*

Сыр разделить на две части, одну из них нарезать на небольшие кусочки. Отварить яйца и мелко порубить, смешать с сыром. Огурцы разрезать на мелкие кусочки. Сардельки нарезать на длинные полоски, помидор кружками или полумесяцем. Измельчить мясо индейки, смешать с рубленым перцем. Сложить все в отдельные миски. Развести дрожжи в теплом молоке, смешать с сахаром и дать забродить в теплом месте в течение 15 мин. Влить их в муку, разбить туда яйцо, добавить растительное масло и замесить тесто. Выложить его на противень. Самым нижним слоем положить сыр, смешанный с яйцами. На него – соленые огурцы и сардельки, на них – ровным слоем помидор. Сверху уложить мясо индейки и перец. Пиццу посыпать оставшимся сыром, предварительно натертым на мелкой терке. Поставить в печь и выпекать 6–8 минут при полной мощности.

Пицца «К чаю»

• ***Для основы** : 200 г муки, 1 яйцо, 120 мл молока.*

***Для начинки** : по 100 г колбасы и сарделек, 150 г квашеной капусты, 1 морковь, 50 г сыра, 70 мл молочного соуса, соль.*

Насыпать горкой муку, сделать в ней углубление, разбить туда яйцо и влить молоко. Все тщательно перемешать и замесить тесто. Выложить его в неглубокую тарелку, слегка приподнять края. Намазать молочным соусом: нанести его на тесто несколько раз, чтобы последнее достаточно хорошо пропиталось. После этого выложить тонким слоем квашеную капусту (она должна быть мелко нарубленной, чтобы легко прожарилась в печи). На капусту уложить тонко нарезанные сардельки. Все ингредиенты выкладывать ровными слоями. Третьим слоем положить морковь – сваренную и мелко нарезанную. На морковь выложить нарезанную мелкими квадратиками копченую или полукопченую колбасу. Посыпать тертым сыром. Пиццу запекать 4– 5 минут на полной мощности. К столу подавать в холодном виде.

Пицца «Рассвет»

• ***Для основы** : 200 г муки, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 120 мл молока.*

***Для начинки** : по 100 г рыбы и кальмаров, 150 г морской капусты, 120 мл молока, по 1 пучку петрушки и кинзы, корень хрена.*

Насыпать в небольшую кастрюлю муку, вбить 1 целое яйцо и 1 белок. Добавить немного сливочного масла, предварительно растопив его на слабом огне. Размешать и, влив молоко, замесить тесто. Разложить его на небольшой противень, а лучше – в круглую форму с бортиками так, чтобы его края немного загибались, как у пирога. Натереть на терке корень хрена (или

пропустить его через мясорубку) и смешать с молоком. Добавить кинзу и все перемешать. Этой смесью промазать тесто, особенно тщательно пропитав центр будущей пиццы, и разложить начинку слоями. Первый – морская капуста: ее аккуратно разровнять по всей пицце. Второй слой – мелко нарезанные ломтиками кальмары, затем – небольшие кусочки рыбы. Края пиццы смазать желтком. Посыпать мелко нарезанной петрушкой. Поставить пиццу в СВЧ-печь и выпекать при средней мощности 5–6 минут. К столу подавать в горячем виде.

Пицца «Мясное ассорти»

• ***Для основы*** *: 380 г муки, 200 мл воды, 1 яйцо, 30 мл растительного масла.*

Для начинки *: по 100 г говядины, баранины, индейки и телятины, 150 г свинины, 1 /2 лимона, 2 помидора, корень хрена, по 120 мл уксуса и воды, черный молотый перец.*

Говядину, свинину и баранину замочить в воде с уксусом на 1 час. Затем маринованное мясо, индейку и телятину пропустить через мясорубку, но не смешивать его. Из муки, воды, яйца и растительного масла замесить тесто и положить в холодное место на 10–15 минут. После этого раскатать его тонким слоем и разложить на противень. Пропитать верх лепешки лимонным соком – выжать сок из лимона и разбрызгать его по тесту. Разложить все мясо и разровнять его, чтобы слой был равномерным, по всей лепешке. Растолочь помидоры, всыпать мелко нарубленный хрен и перец. Все тщательно перемешать и залить продукты полученной массой. Поставить пиццу в СВЧ-печь и выпекать около 10 минут при средней мощности. К столу подавать в холодном виде.

Пицца с черносливом и рисом

• ***Для теста*** *: 200 г муки, 100 мл теплого молока, 2– 3 ст. ложки растительного масла, 15 г дрожжей, 1 /2 ч. ложки соли, 1 /2 ч. ложки сахара.*

Для начинки *: 300 г чернослива, 1 /2 стакана риса, 1 /2 стакана острого томатного соуса, 1 /2 стакана маринада изпод консервированных огурцов, сахар, зелень петрушки.*

Для противня *: 1 ст. ложка масла.*

Чернослив промыть, залить горячей водой, дать набухнуть, затем отделить мякоть от косточек. Рис отварить и смешать с нарезанным черносливом. Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить растительное масло, соль, затем – просеянную муку. Смешать с дрожжами и замесить тесто. Оставить подходить на 1,5 часа в теплом месте. Затем еще раз подмесить и раскатать круг по форме сковороды, предварительно смазав ее маслом. Уложить корж, загнув края. Смазать его маслом, равномерно разложить

начинку. Острый томатный соус проварить с маринадом, добавить соль, сахар, процедить, остудить и залить им пиццу. Поставить пиццу в СВЧпечь и выпекать около 10 минут при средней мощности. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Пицца с яблоками и сыром

• ***Для теста:*** *250–300 г муки, 200 г масла, 200 г сметаны, / ч. ложки соли, / ч. ложки сахара.*

Для начинки: *3 яблока твердых сортов (антоновка), 150 г твердого сыра, / стакана сметаны, соль, сахар.*

Для противня: *1 ст. ложка масла.*

Просеять муку, добавить размягченное масло, сметану, соль и сахар. Замесить тесто и оставить на 20 минут. Затем раскатать корж по форме противня. Корж, загнув края, уложить на смазанный маслом противень. Яблоки и сыр натереть на крупной терке. Начинку выложить на тесто и залить сметаной. Поставить пиццу в СВЧ-печь и выпекать около 10 минут при средней мощности.

Прочие блюда быстрого приготовления

Сосиски

Сосиски, фаршированные сыром

• 8 толстых сосисок или сарделек, 120 г сыра, 290 г бекона или грудинки.

Сосиски глубоко надрезать вдоль, нафаршировать кусочками сыра, обернуть ломтиками бекона, сколоть шпажками. Запекать 1,5–3 минуты. Подать с хлебом и крепкой горчицей.

Сосиски в сметанном соусе

• 8 сосисок, 30 г сметаны, 50 г муки, 2 ст. ложки тертого хрена, растительное масло, молотый черный перец, соль.

Разогреть немного растительного масла в течение 20– 45 секунд. Добавить муку, немного воды, а затем сметану и соль. Проварить 1–2,5 минуты, один раз перемешать. Добавить хрен, перец и перемешать. Положить в соус сосиски и тушить 1–2,5 минуты.

Подать с макаронами, рисом или отварным картофелем.

Сосиски в вине

• 8 сосисок, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 лавровый лист, растительное масло, соль.

Сосиски разрезать вдоль, но не до конца. Разогреть масло в течение 45 секунд, положить лавровый лист и сосиски. Поджарить 1–2,5 минуты, полить вином. Готовить еще 1– 2 минуты. Подать с отварным молодым картофелем, политым *1 4* растопленным сливочным маслом и посыпанным тмином.

Сосиски с макаронами по-польски

• 500 г сосисок, 220 г отварных макарон, 245 г плавленого сыра, / стакана молока, 2 ч. ложки лукового порошка, 2 ч. ложки готовой горчицы.

Сосиски нарезать по диагонали на кусочки по 1,5 см. Положить макароны и плавленый сыр в 2-литровую кастрюлю. Готовить при полной мощности 45 секунд – 1 минуту, пока сыр не расплавится. Смешать молоко, луковый порошок и горчицу. Добавить сосиски. Готовить при мощности выше средней, пока сосиски не разогреются, 7–10 минут, перемешав один раз, выложить на макароны, полить соусом.

Колбаски-карри

• 1 кг сосисок или сарделек, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 1 небольшое яблоко, 3 ч. ложки порошка-карри, 1/ 4 с *такана изюма, 1 кубик говяжьего бульона, 1 1 /2 стакана воды, 40 г муки.*

Разложить сосиски на микроволновой решетке, накрыть бумажным полотенцем. Запекать 10 минут при мощности выше

средней, поворачивая во время готовки. Нарезать каждую сосиску на 3 части. В 2–3-литровой кастрюле растопить масло в течение 40 секунд при полной мощности. Добавить лук, яблоко, порошок-карри и изюм; хорошо перемешать. Тушить 3 минуты при полной мощности, хорошо перемешать. Растворить в воде бульонный кубик. Добавить в смеськарри муку и бульон, хорошо перемешать и тушить 3 минуты при полной мощности, один раз перемешав во время готовки. Добавить сосиски. Тушить еще 5 минут при той же мощности. Подавать с вареным рисом или лапшой.

Сосиски в пикантном соусе

• *8 сосисок, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 соленый огурец, 50 г растительного масла, 2 маслины, 1 ст. ложка красного вина, 1 ч. ложка муки.*

Смешать томатную пасту, горчицу, лимонный сок, вино и половину растительного масла. Добавить нарезанные маслины и огурец, все перемешать. Разогреть остальное масло в течение 35–45 секунд, положить муку, перемешать и жарить в течение такого же времени. Обе смеси соединить и перемешать. Положить в соус сосиски и разогреть в течение 1–2 минут.

Сардельки с начинкой

• *2 сардельки, 2 тонких кусочка сала длиной 15–20 см, 1 плавленый сырок, горчица.*

Сардельки разрезать вдоль, внутреннюю сторону намазать горчицей, положить кусочки плавленого сыра. Половинки сарделек соединить. Завернуть их в тонкие кусочки сала, закрепить шпажками. Запекать при полной мощности 5– 6 минут.

Блюда из яиц

Птичьи яйца служат пищей человеку во все века от древности до наших дней. Яичные блюда – это быстро, вкусно и полезно.

В этом разделе вам предлагаются рецепты различных блюд: яичниц, омлетов и закусок из яиц. Их очень удобно готовить в микроволновой печи.

Что нужно знать, приступая к готовке? Перед использованием яйца нужно помыть теплой водой и протереть салфеткой.

Если яйца готовятся в скорлупе, то ее стоит надколоть, иначе внутри яйца создастся давление, которое может его взорвать.

Для приготовления яичницы-глазуньи нужно брать очень свежие яйца, иначе желток, выпущенный из скорлупы, растечется. Для любой яичницы яйца готовятся из расчета 15–40 секунд на 1 яйцо. Если вы готовите больше яиц, нужно к этому времени добавить по 20 секунд на 1 яйцо. Если вы любите хорошо пропеченные яйца (полностью белые), готовьте их под крышкой. Для приготовления омлетов обычно требуется больше времени. Омлеты готовят натуральными или с добавлением овощей, мяса, рыбы и др. Нужно правильно выбрать посуду для омлета (на 1 яйцо берут блюдце или тарелку диаметром 8 см). И, конечно, блюда из яиц требуют украшения: зелень, отварная морковь, зеленый горошек – все это придаст блюду красивый и аппетитный вид.

Яйцо запеченное • Поместить яйцо в пластмассовую или фарфоровую подставку, надколоть скорлупу с острого конца в нескольких местах. Включить печь при средней мощности 2 раза на 20–30 секунд с паузой в 20 секунд.

Яйца «пашот»

• *2 яйца, 2 стакана горячей воды, 1/2 ч. ложки столового уксуса, 1 /*2 *ч. ложки соли.*

Воду с уксусом и солью нагревать в глубокой посуде, не закрывая, при полной мощности 1–3 минуты до закипания. Осторожно разбить и опустить в воду одно яйцо, затем второе. Нагревать, закрыв, при полной мощности 1–2 минуты (если закрываете пленкой – проткните ее, чтобы не поднималась). Дать постоять, не открывая, 1 минуту.

Яичница-глазунья с хреном

• *4 яйца, 2 ст. ложки жира, 1 /*2 *стакана сметаны, 2–3 ст. ложки тертого хрена, сахар, соль, молотый черный перец.*

Тертый хрен тщательно размешать, добавляя по вкусу соль, сахар и перец. Полученную смесь аккуратно залить яйцами и поставить в печь на 80 секунд при полной мощности.

Яичница-глазунья

• *2–4 яйца, соль, сливочное масло.*

Небольшую кастрюлю нагреть и смазать дно и стенки кусочком масла. Влить в посуду разбитые яйца, стараясь не повредить желтки, посолить. Два яйца готовятся примерно 1 минуту при полной мощности. При большем количестве яиц время приготовления увеличивается: для 4 штук оно составляет 70–80 секунд. Яичница готова, когда белок загустеет.

Яичница-глазунья с зеленым луком и орехами

• *4 яйца, 1 ст. ложка жира, несколько ядер грецких орехов, 100 г зеленого лука, 1 ст. ложка кетчупа, соль, черный молотый перец.*

Ядра грецких орехов мелко потолочь. Зеленый лук мелко нарезать, потушить при полной мощности с жиром 2 минуты, добавить орехи и хорошенько перемешать. На полученную смесь осторожно вылить разбитые яйца, стараясь не смешивать желтки с белками, добавить по вкусу соль и перец, полить кетчупом. Готовить 80 секунд при полной мощности.

Яичница-глазунья с консервированными огурцами • *4 яйца, 2–3 консервированных огурца, 2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка жира, зеленый лук, молотый черный перец, соль.*

Консервированные огурцы пропустить через мясорубку. Потом добавить к ним мелко нарезанный зеленый лук, горчицу, кетчуп, растительное масло. По вкусу посолить и поперчить. Затем все хорошо перемешать. Посуду для приготовления яичницы смазать жиром, разбить и осторожно вылить яйца, не повредив желтки. Выложить смесь из огурцов и приправ вокруг желтков. Готовить при полной мощности около 70–80 секунд.

Яичница-болтунья • *Яйца, молоко, сливочное масло, соль и перец по вкусу.*

Взять широкую посуду с невысокими стенками, разбить в нее несколько яиц. Добавить немного молока или воды (по 1 ст. ложке на каждое яйцо). Посолить по вкусу. Поперчить по желанию. Перемешать до получения однородной консистенции. Вылить в посуду, смазанную маслом. Для приготовления яичницы из 2 яиц надо смесь прогреть 80 секунд при полной мощности. Для большего количества яиц добавить по 25 секунд на каждое яйцо.

Яичница-болтунья с беконом • *Яйца, бекон, сливочное масло, молоко или вода, соль и перец по вкусу.*

Тонко нарезать несколько ломтиков бекона, обжарить их в течение 30 секунд. В отдельной посуде приготовить смесь, как для простой яичницы-болтуньи, и вылить ее в посуду с беконом. Дальше готовить как простую яичницу-болтунью.

Яичница-болтунья с чесноком • *4 яйца, 5–6 зубчиков чеснока, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка сухого белого вина, молотый мускатный орех, соль.*

Очищенный и вымытый чеснок мелко порезать и прожарить вместе с маслом при полной мощности 2–3 минуты. Смешать яйца с вином, добавить мускатный орех, посолить и вылить смесь на чеснок. Дальше готовить 70–80 секунд при полной мощности.

Яичница с салом

• *4 яйца, 60 г сала, 1 ст. ложка зелени петрушки, перец.*

Сало порезать кубиками и положить в глубокую тарелку . Нагревать 2 минуты при полной мощности. Яйца смешать с петрушкой и перцем и вылить поверх сала. Запекать 2 минуты при полной мощности, помешав через 1 минуту.

Яйца с овощами с сыром • *4 яйца, 50 г тертого сыра чеддер, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 долька чеснока, 50 г растительного масла, 500 г консервированных помидоров, соль, перец.*

В посуду выложить мелко нарезанные перец, лук, растертый чеснок, вылить масло. Прогреть при полной мощности 5 минут, перемешав 1 раз. Овощи должны стать мягкими. После этого добавить очищенные от кожуры и нарезанные помидоры, перемешать. Яйца разбить и влить в середину блюда. Проколоть желтки. Посуду закрыть и поставить в печь при средней мощности на 8–10 минут. После этого посыпать сыром и прогреть еще 3–4 минуты.

Яичная запеканка • *4 яйца, 120 г шпика, 1 луковица, 250 г отварного картофеля, 100 г молока, мелко нарезанная зелень петрушки, белый молотый перец, красный молотый перец, соль.*

Лук мелко посечь, шпик нарезать кубиками. Выложить лук и шпик в посуду и 2–3 минуты прогреть в печи при полной мощности. Затем добавить нарезанный отварной картофель и перемешать. Отдельно взбить яйца с молоком. В яично-молочную смесь добавить белый и красный перец, посолить по вкусу, перемешать, вылить в посуду с луком, шпиком и картофелем. Готовить в закрытой посуде при полной мощности около 7 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Омлет • *4 яйца, 5 ст. ложек молока, 25 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.*

В мелкой посуде растопить сливочное масло и смазать им всю поверхность посуды. В другой посуде взбить вместе яйца, молоко, соль, перец. Взбитую массу вылить в посуду с маслом и запекать 1,5–3 минуты при полной мощности до тех пор, пока края омлета не загустеют. После этого приподнять края так, чтобы жидкая масса могла стекать под края. Запечь еще 2 минуты

до загустения. Оставить омлет на несколько минут в форме. Затем можно положить какую-нибудь начинку и свернуть омлет рулетом или сложить вдвое. Готовый омлет разрезать на 2 порции.

Омлет с зеленым луком • *4 яйца, 2 ст. ложки молока, 150 г зеленого лука, 3 ст. ложки кетчупа, 20 г сливочного масла, изюм, черный молотый перец, соль.*

Зеленый лук порезать, смешать с кетчупом, добавить немного изюма. Смесь прогреть в печи при полной мощности 3,5–5 минут. Приготовить омлет обычным способом. На готовый омлет выложить зеленый лук. Омлет свернуть и подать к столу.

Омлет сладкий • *4 яйца, 1 1 /2 стакана молока, 40 г сахара, ванилин, молотый мускатный орех, соль.*

В посуде подогреть молоко при полной мощности в течение 2,5–3 минут до появления пузырьков. В отдельной посуде смешать яйца, сахар, ванилин, посолить по вкусу. Потом залить подогретое молоко и еще раз тщательно перемешать. Приготовленную смесь можно разлить в формочки, в которых омлет будет подаваться на стол. Сверху посыпать мускатным орехом. Прогреть в печи при мощности выше средней в течение 5–6 минут до тех пор, пока омлет не загустеет. Дать отстояться несколько минут, чтобы весь омлет загустел. Перед подачей на стол охладить.